

せきね 知っ得! 通信

4

April

2026

社会保険労務士法人せきね事務所 せきね FP 事務所
〒947-0028 小千谷市城内 2-4-26 TEL0258-83-3048 FAX0258-83-3049
✉sekinekyrs@mountain.ocn.ne.jp ホームページ <https://www.office-sekine.com>
第187号 発行：2026年4月

春が来ると、あの大雪のときの記憶が薄れます

令和8年度の年金額 約2%引き上げ

令和8年度の年金額は前年度から国民年金(基礎年金)が1.9%の引上げ
厚生年金(報酬比例部分)が2.0%の引上げです。実際に、増額になった
年金を受給するのは、6月15日(4月分、5月分)からです。

年金額の比較

	令和7年度	令和8年度
国民年金 老齢基礎年金(満額)1人分	69,308円	70,608円 (+1,300円)
厚生年金 夫婦2人分の標準的な額 (老齢基礎年金を含む)	232,784円	237,279円 (+4,495円)

TVのニュースでは、年金受給額の少ない高齢者を取材して物価高を強調していますね。
一方で、月20万円以上の年金を受け取る人の割合は16.3%いて、男性では約4人に1人、
女性では約150人(!)に1人という割合だそう。現役会社員の手取りより多い年金額を
受給している人もまああいるのです。

国民年金保険料の比較

令和7年度(月額)	令和8年度
17,510円	17,920円 (+410円)

自営業や農業の人だけでなく、
扶養の要件から外れた人や

第3号被保険者だった妻が、
夫が65歳以上になったことで、
国民年金保険料を納付しなければならなくな
ることもあります。結構な負担ですね。

在職老齢年金 停止の基準額の比較

令和7年度	令和8年度
51万円	65万円

働いて年金が支給停止になる人は少なく
なり、年金受給者の労働力に期待が寄せら
れています。

参考になれば幸いです!

トピックス

4/1～ 健康保険 被扶養者の年収判定基準が変更

被扶養者の認定について、これまでの通達を見直し、労働契約内容による年間収入が基準額未満である場合の「年間収入」の取扱いが定められました（令和8年4月1日から適用）。

これまでは、被扶養者の年間収入については、現時点の収入や将来の見込みなどから、年収要件を判定していましたが

4月1日からは、労働契約で定められた賃金（労働条件通知書や雇用契約書）から見込まれる年間収入により判定することとされます。

その上で、残業代等により、結果的に年収要件を超える（例えば130万円以上）になっても、その額が社会通念上妥当である範囲に留まる場合には、これを理由として、被扶養者としての取扱いを変更する（扶養から外す）必要はないこととされています。



トピックス

金利上昇の影響 奨学金返済の負担増す

4月11日の日本経済新聞「マネーのまなび」によると、金利が上昇したことにより、大学時代に借りた奨学金の返済額がアップして、負担が大きくなっているそう。

「奨学金は家計が特に厳しい人だけが使うもの」ではなくなっています。長期的な学費上昇や生活費全般の物価上昇を背景に奨学金を利用する人は増えていて、日本学生支援機構やその他の奨学金を受給する**大学生は2人に1人**。その中でも、貸与型の有利子の利用者が最も多いとされています。

貸与終了後7か月目に返済が始まるため、3月卒業した人は10月から返済開始。金利は、**貸与終了月の利率が適用**され、利用者は返済利率が返済終了まで変わらない「利率固定方式」か、約5年ごとに利率を見直す「利率見直し方式」のどちらかを選んで返済します。年によりますが、約6～7割の人が「利率固定方式」を選択するそう。

日本学生支援機構の貸与有利子奨学金の返済イメージ

- ・月7万円を大学4年間、総額336万円貸与
- ・返済期間19年、**利率固定方式で返済**

	返済利率	月返済額
2020年3月まで	0.002%	14,738円
年々上昇		
2025年3月	1.641%	17,281円
2026年3月	2.423%	18,578円
2031年3月（仮）	3%（上限）	19,567円

（日本学生支援機構の返済シミュレーション結果より）

月の貸与額は、将来の返済額が過大にならないよう親子で相談して決めること、20代の一人暮らしなら返済額は手取りの1割以内とすることがポイントです。



NEWS HEADLINE



● 4月から協会けんぽの健康診断の内容が変わります！

★人間ドック健診の補助新設

35歳～74歳の被保険者は、人間ドック健診に最高25,000円の補助が出ます。検査項目は、生活習慣病予防健診に「血液の詳しい検査」「眼圧検査」「医師による健診結果の説明」などを加えた項目です。健診の選択肢が広がることになります。

★若年層を生活習慣病予防健診の対象に

生活習慣病予防健診の対象者を従来の35歳～74歳から拡大して、20歳、25歳、30歳の被保険者も対象とします。検査項目は、生活習慣病予防健診から「胃・大腸の検査」を省略（自己負担額2,500円（上限）で受診可能）した項目です。

★骨粗鬆症検診の新規導入

40歳～74歳の偶数年齢の女性被保険者を対象として、問診および腰や腕、かかとなどで骨量（骨密度）を測定する検査が補助対象に追加されます。



★「節目健診」の導入

従来の35～74歳の被保険者を対象とした一般健診および付加健診の検査項目を統合し、新たに「節目健診」を新設します。対象は、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方です。

● 雇用保険料率が引き下げられます！

令和8年4月1日から令和9年3月31日までの雇用保険料率は以下のとおりです。

<令和8年度の雇用保険料率>

(赤字は変更部分)

事業の種類	負担者		② 事業主負担		① + ② 雇用保険料率
	① 労働者負担 (失業等給付・育児休業給付の保険料率のみ)		失業等給付・育児休業給付の保険料率	雇用保険二事業の保険料率	
一般の事業	5/1,000		8.5/1,000	3.5/1,000	13.5/1,000
(令和7年度)	5.5/1,000		9/1,000	3.5/1,000	14.5/1,000
農林水産・※ 清酒製造の事業	6/1,000		9.5/1,000	3.5/1,000	15.5/1,000
(令和7年度)	6.5/1,000		10/1,000	3.5/1,000	16.5/1,000
建設の事業	6/1,000		10.5/1,000	4.5/1,000	16.5/1,000
(令和7年度)	6.5/1,000		11/1,000	4.5/1,000	17.5/1,000

(枠内の下段は令和7年4月～令和8年3月の雇用保険料率)

「気になる！」を勝手に情報発信コーナー

書籍

カフェーの帰り道

嶋津 輝

大正から昭和にかけて、東京・上野の「カフェー西行」で働く女給さんたちを描く連作短編。客をもてなす女給さんは個性豊かで、時代ならではの女性の生きづらさやそれぞれの事情を抱えながらも大らかにたくましく生きている。

夫の浮気を疑う妻、竹久夢二の美人画似の女給、年齢を偽って働く女給が印象的。ラストの話は涙がこぼれました。これまでの直木賞受賞作とは違い、本屋大賞のような温かみのある本です。



第174回
直木賞受賞作

東京・上野のカフェーで女給として働いた、
“百年前のわたしたちの物語”。

書籍

禁忌の子

山口 未桜

救急搬送されてきた心肺停止の男の顔は担当した医師・武田に瓜二つ。顔だけでなく体形も、尻毛まで…。男の身元は？なぜ死んだのか？そして自分との関係は何なのか？同級生の医師・城崎とともに自分自身の出生の秘密を探り始めるが…。

最初から面白すぎて、休日に何もせず一気に読み。真実はあまりに衝撃的で辛く、動悸が激しくなりました。

著者は、子育て中の可愛い女性医師とわかりビックリ。第2弾が出ているので、また休日を潰す覚悟で読まねば！



舞台

ハリー・ポッターと呪いの子 TBS 赤坂 ACT シアター



前から見たかった舞台！地下鉄の駅を出たところから、ハリーポッターの世界が広がりワクワクが止まらない。外国からのお客様も沢山いました。素晴らしい演出に引き込まれ、3時間40分の上映時間もアツという間でした。今年がラストイヤー、おすすめです！

今月のさぶろく (9歳7ヵ月) & ろくいち (3歳)



折れた桜の枝を
拾ってきたら
花を
咲かせました。

さぶろくさん
ソロ花見中！



ナイス！カメラ目線！